ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

★

ஆனந்த

சித்திரை

மலர் 12

★

★

1974

ஏப்ரல்

இதழ் 4

★



வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002.

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் நான்கு. தனிப் பிரதி 40 காசுகள்

வழி தானே பிறக்கும்

ஆழ்ந்த நம்பிக்கைதான் வேண்டுகோளாக, பிரார்த்தனையாக வெளிப்படுகிறது. காரியங்கள் நிகழ்வதில் நம்பிக்கை எவ்வளவு முக்கிய காரணமாயிருக்கிறது என்பதை இப்போது மனநூலார் அறியத் துவங்கியுள்ளனர். எண்ணம் நம்பிக்கையாக வேர்விடும்போது அது மந்திரசக்தி பெறுகிறது. எந்த முடிவை நமது நம்பிக்கை எதிர்பார்த்ததோ, அந்த முடிவைக் கொண்டுவரும்வரை அது சும்மா இருப்பதில்லை.

மனோதத்துவ நிபுணர் ஆட்லர் ஒரு கதை கூறுவதுண்டு. ஒரு வாளியில் கறந்த பாலில் இரு தவளைகள் தவறி விழுந்தன. ஒரு தவளை எண்ணியது: "நான் செத்தேன். எப்படி இதிலிருந்து மீளப்போகிறேன்" என்று புலம்பியது. உடனே அதன் கையும் காலும் சக்தி இழந்தன. சற்று நேரத்திற்கெல்லாம் அது மூழ்கிச் செத்தது.

இரண்டாவது தவளையோ – 'இதிலிருந்து நான் எப்படியாவது தப்பவேண்டும் என்று எண்ணிக் கையையும் காலையும் உதைத்துக் கொண்டது. இப்படி உதைத்துக்கொண்டதில் சற்று நேரத்தில் பால் நன்றாகக் கடையப்பட்ட நிலையை அடைந்து அதிலிருந்து வெண்ணெய் மிதக்கத் துவங்கியது. சற்று நேரத்தில் அந்தத் தவளை மிதந்த வெண்ணெயின் மீது சௌகரியமாக உட்கார்ந்துகொண்டது. எல்லாவற்றிற்கும் நம்பிக்கைதான் காரணம். நம்பிக்கை திடமாக இருக்கும்போது வழி தானே பிறக்கும்.

– டாக்டர் M. S. உதயமூர்த்தி

(நன்றி - ஆனந்தவிகடன்)

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5075
ஆனந்த
சித்திரை
மலர்-12



1974
ஏப்ரல்
இதழ்-4

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

**அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.**

பிரார்த்தனை

यासु गन्धा रसा वर्णा बलं च निहिते उभे ।
ता म आपः शिवाः सन्तु दुष्कृतं प्रवहन्तु मे ।
या ऊर्जमभिषिञ्चन्ति देवेन प्रेषिता महीम् ।
ता म आपः शिवाः सन्तु दुष्कृतं प्रवहन्तु मे ।।

இறைவனின் தூண்டுதலால் வானிலிருந்து மழையாகப் பொழிந்து பூமியை அடைந்து அதனுள் வசிக்கும் சராசரங்களுக்கும் உடல் - மன வலிவு நிரம்பியதால் ஏற்படும் உற்சாக உணர்வைத் தரும் இந்த நீர் தான் மணத்தையும் சுவையையும் பசுமையான நிறத்தையும் பலத்தையும் தன்னுள் நிரப்பிக் கொண்டு உலகிற்கு வாரி வழங்குகிறது. இந்த நீர் எனக்கு இதம் தருவதாக அமையட்டும். என்னிடமுள்ள கெட்ட வினைகளையும், அவைகளின் பயனாக ஏற்பட்டுள்ள கேடுகளையும் தனது பிரவாகத்தில் அடித்துச் செல்லட்டும்!

— யஜுர்வேதம்

"கணக்காயிருக்கணும்"

ஜகத்குரு ஸ்ரீ காஞ்சி காமகோடி சங்கராசாரிய சுவாமிகள்

"கணக்கா யிருக்கணும்" என்ற வார்த்தைகளைத் தமிழ்நாட்டில் பண்டிதர், பாமரர் எல்லோரும் உபயோகிக்கிறார்கள். ஒரு வஸ்துவுக்கு நாம் அதன் விலையை விட ஒரு பைசா அதிகமாகக் கொடுப்போமா? பண விஷயத்தில் எத்தனை கணக்காக இருக்கிறோம்? இப்படியேதான் வார்த்தைகளை உபயோகிக்கும்போது ஒரு வார்த்தைகூட அதிகமாகக் கூடாது. செய்கிற காரியங்களில் ஓர் அநாவசியம்கூட இருக்கக்கூடாது. எண்ணங்களிலும் அவசியமில்லாமல் மனம்பாட்டுக்கு ஓடிக்கொண்டிருக்கக்கூடாது.

பண விஷயம்தான் நமக்கு முக்கியமாக இருப்பதால் அதில் ஆரம்பித்து எல்லாவற்றிலும் கணக்காக இருக்கவேண்டும் என்கிறோம். இந்த நடைமுறை உலகில் மநுஷ்யர்கள் எல்லோரும், 'பணம் வேண்டாம்' என்று இருந்துவிட முடியாது. "பொருள் இல்லார்க்கு இவ்வுலகம் இல்லை" என்று பெரியவர்களே சொல்லியிருக்கிறார்கள். பணத்தைக் கவனத்துடன் செலவழிக்க வேண்டும். தர்ம மார்க்கத்திலேயே செலவிடவேண்டும். செலவுகளுக்குள் தானமாகச் செலவழிப்பதுதான் உண்மையில் நமக்கு, "வரவு". நமக்கு இதனால் புண்ணிய வரவு கிடைக்கிறது. தனக்கென்றே செலவு செய்துகொள்வது உண்மையில் தன் ஆத்ம சிரேயசுக்கு உதவுவது இல்லை. மற்ற இனங்களில் 'கணக்காயிருந்தால்' ஏழையாலும்கூட ஒரு பைசாவாவது தருமம் செய்யமுடியும். பரம ஏழைகளாக இருந்துகொண்டும் சத் காரியங்களுக்குத் தங்களால் முடிந்ததை உதவுகிறவர்கள் இப்போதும் இருக்கிறார்கள். பணக்காரனுக்கு மற்ற பணக்காரனைப்போல் தானும் இருக்கவேண்டும் என்ற எண்ணத்தில் ஆடம்பரத்துக்கும் ஊதாரித்தனத்துக்குமே ஏகமாகச் செலவு செய்யவேண்டி யிருக்கிறது. இவற்றுக்காக அவனும் கடன் வாங்கிக்கொண்டுதான் இருக்கிறான். ஏழையைவிடப் பணக்காரனுக்குத்தான் அதிகம் கடன் இருக்கிறது. பணக்காரன் தன் போலி அந்தஸ்தைக் காப்பாற்றிக்கொள்வதில் செலவிடுவது தருமத்துக்குச் செலவாக வேண்டும். நம் தேசத்தில் ஜலத்தைக்கூட அதிகமாகக் கொட்டிச் செலவழிக்கக்கூடாது என்பார்கள். ஏதாவது ஒரு விஷயத்தில் சிக்கனம் இல்லாவிட்டால் அந்த மனோபாவம் எல்லாவற்றிலும் வந்துவிடும் என்பதால் இப்படிச் சொன்னார்கள். சிக்கனமாயிருப்பது கருமித்தனம் அல்ல சொந்த விஷயத்தில் படாடோபம் இல்லாமல் "கணக்காயிருப்பது" தான் சிக்கனம். இதுவே தான தருமங்கள் செய்வதற்கு உதவும்.

பேச்சில் கணக்காயிருப்பது ரொம்ப அவசியம். திருக்குறள் முதலிய நீதி நூல்கள் இதைப்பற்றி நிரம்பச் சொல்லியிருக்கின்றன. இப்போதுள்ள ஏராளமான சர்ச்சைகளுக்கும், வாதப் பிரதிவாதங்களுக்கும் காரணம் வார்த்தையில் கட்டுப்பாடு இல்லாததுதான். இதனுலெல்லாம் உருப்படியான விளைவு எதுவுமே இல்லை. நியூஸ் பேப்பர், பிரசங்கங்கள், இவற்றைப்பற்றி ஜனங்களின் விமரிசனங்கள் எல்லாம் பெரும்பாலும் விருதாவாகவே இருக்கின்றன. வாக்குக் கட்டுப்பாடு வேண்டும் பிறர் மனத்தைப் புண்படுத்தாத பேச்சே பேசவேண்டும். தன் ஆத்மாவை உயர்த்திக்கொள்ள உதவுகிற விஷயங்களையே பேசவேண்டும். இதில் நாம் கவனம் செலுத்தினுல் இன்று தேசத்தில் இருக்கிற அநேக சண்டைகளும் சிரமங்களும் மறைந்தே போகும். இதைப்பற்றி நான் இப்போது பேசுவதில்கூட 'கணக்காயிருக்கணும்'. இல்லாவிட்டால் இதிலிருந்தே வியர்த்தமான சர்ச்சை எழும்பக்கூடும்.

இதே மாதிரிதான் நம் காரியங்களும், எண்ணங்களும்கூட ஒரு கட்டுப்பாட்டின்கீழ் வந்து, ஆத்ம க்ஷேமகரமாக இருக்கவேண்டும்.

பணத்தில் சிக்கனமா யிருப்பது மட்டுமின்றி, மனோ வாக்குக் காயங்களில் கட்டுப்பாட்டுடன் நடப்பதே "கணக்காயிருப்பதாகும்". இந்தக் கட்டுப்பாட்டுக்குத்தான் **யோகம்** என்று பெயர்.

கிருஷ்ண பரமாத்மாகூட இப்படித்தான் கீதையில் சொல்லியிருக்கிருர் என்று கருதலாம். 'சாங்கியமும் யோகமும் ஒன்றுதான்' என்கிருர் அவர். 'சாங்கியம்' என்பது 'சங்கியை' என்பதிலிருந்தே வந்தது. 'சங்கியை' என்ருல் கணக்கிடுவது என்றுதான் அர்த்தம். 'ஜனசங்கியை' என்று சொல்கிருேமல்லவா? எதிலும் சரியாகக் கணக்கிடுகிற புத்தி வந்துவிட்டால், மனசு சலனமில்லாமல் சம நிலையில் நிற்கப் பழகும். இது முற்றுகிற நிலையே யோகம்.

பரம லௌகிகமாகத் தோன்றும் 'கணக்காயிருக்கணும்' என்ற வார்த்தை பரம வேதாந்தத்தில் கொணடு சேர்க்கிறது. திருமூலரும் இப்படித்தான் சொல்கிருர். உண்மையான கல்வி ஈசுவர தத்துவத்தை அறிவதுதான். "கணக்கறிந்தார் கல்வி கற்றறிந்தாரே" என்கிறது திருமூலரின் மந்திரம். இப்படிப்பட்டவர்களைத் தவிர மற்றவர்களால் ஈசுவர தத்துவத்தைக் காணமுடியாது. அதை அநுபவபூர்வமாகக் கிரகிக்க முடியாது என்கிருர் திருமூலர் :

கணக்கறிந்தார்க்கன்றி காணவொண்ணுது
கணக்கறிந்தார்க்கன்றி கைகூடாக் காட்சி



மனமும் அதன் குணங்களும் - (4)

மனதின் கார்யங்கள் நல்ல-கெட்ட அனைவற்றையும், ஸத்வம்-ரஜஸ்-தமஸ் மூன்று மஹாகுணங்களும் ஒன்றுசேர்ந்தே நிறைவேற்றுகின்றன. நல்ல-கெட்ட கார்யங்களுக்கேற்றபடியாக ஒவ்வொரு குணம் மேலிட்டு நிகழ்த்துகிறது. ஸத்வகுணம் மேலிட்டு நற்கார்யங்களைச் செய்கிறது. ரஜஸ்-தமஸ் குணங்கள் தனியாக அதிகரித்தால் கெடுதிகளைச் செய்கின்றன, இவைகள் குறைவுபட்டால், ஸத்வகுணத்திற்கு நற்கார்யங்களைச் செய்வதிற்கு அதிக உபகாரமாய் இருக்கின்றன. ஆதலால் ஸத்வகுணம் ஓங்கவும், ரஜஸ்-தமஸ் குணங்கள் குறைந்துபோகவும் சதா முயற்சி செய்யவேண்டும்.

" ஸர்வதா ஸர்வபாவாநாம் ஸாமான்யம் விருத்தி காரணம்
ஹ்ராஸஹேதுர் விசேஷஸ்ச பிரவிருத்தி: உபயஸ்யது "

" सर्वदा सर्वभावानां सामान्यं वृद्धिकारणम् ।
ह्रासहेतुर्विशेषश्च प्रवृत्तिरुभयस्यतु ।। " என்று ஒரு நியாயம்.

அதாவது — சமானமாயுள்ள குணகர்மங்களின் சேர்க்கை விருத்தி செய்யும். விபரீதமாயுள்ள குணகர்மங்களின் சேர்க்கை குறைவு செய்யும். உதாரணமாய் - தேகத்தில் மாமிசத்தை மாமிச உணவு விருத்தி செய்கிறது. காரணம் - மாமிசத்திற்கு மாமிசம் முற்றிலும் சமமானது. ஆனால், மாமிசத்தை விருத்தி செய்ய மாமிசமே சாப்பிட வேண்டும் என்பதில்லை. பால், தயிர், வெண்ணெய், நெய்களும் மாமிசத்தை விருத்தி செய்கின்றன. காரணம் - மாமிசத்தின் நெய்ப்பு ஸ்நேஹம், ஆமிக்ஷா (புரதம்) முதலிய ஸாரமான குணங்கள் பால் வர்க்கத்திலும் சமானமாக இருக்கின்றன. சரீர மாமிசம் மிருக வர்க்கத்தைச் சேர்ந்தது. பால் வகைகளும் மிருக வர்க்கத்திலிருந்து உண்டாவதால்தான் பால் மாமிசத்தை வளர்க்கிறது என்று நிச்சயிப்பது சரியாகாது. உளுந்து, கோதுமை, கடலை முதலிய தாவர தான்யங்களும் மாமிசத்தை நன்றாகவே விருத்தி செய்கின்றன. இதற்குக் காரணம் மாமிசத்தின் ஸாரங்கள் குணங்கள் பூராவும் உளுந்து முதலிய தான்யங்களிலும் சமானமாக நிறைந்து இருக்கின்றன என்பதே.

இந்த நியாயம் போலவே, மாமிச தாதுவின் நெய்ப்பு (ஸ்நேஹம்), ஆமிக்ஷா (புரதம்) ஸாரங்கள் இல்லாமல் விபரீதமான ரூக்ஷம்-வரட்சி-குணங்கள் நிறைந்த வரகு முதலிய தாவர தான்யங்கள் மாமிசத்தை க்ஷீணிக்கச் செய்யும். ஆதலால் எதை வளர்க்கவேண்டுமோ அதற்கு சமானகுணமுள்ளவைகளை உபயோகிக்கவேண்டும். அதற்கு விபரீதமான குணமுள்ளவைகளைத் தவிர்க்கவும் வேண்டும். இவ்விதமே எந்த

அம்சத்தைக் குறைக்கச்செய்யவேண்டுமோ அதற்கு சமானமான குணமுள்ளதைத் தவிர்க்கவேண்டும். விபரீதமான குணமுள்ளதை உபயோகிக்கவேண்டும்.

ஸாமான்யம் விருத்திக்கு காரணம், விபரீதம் க்ஷயத்திற்கு காரணம் என்ற சூத்திரம் மனதின் குணங்களிலும் வியாபகமானது. இதற்கு எங்கும் விலக்கு இல்லை.

மனதின் ஸத்வகுணத்தை விருத்தி செய்வதற்கு, ஸத்வ-குணம் நிறைந்த உணவு ஆசரணை எண்ணங்களையே அப்யஸிக்கவேண்டும். ஸத்வ-குணம் இல்லாத அம்சங்களை எல்லாம் அகற்றவேண்டும். ஸத்வ-ரஜஸ்-தமஸ் குணங்கள் பரஸ்பரம் விருத்தமான சுபாவ குணம் கொண்டவை. ஆதலால் ரஜஸ் - தமஸ் குணங்களை வளர்க்கும் பாவங்கள் (भावा:) அவைகளை வளர்ப்பதுடன் நில்லாது. ஸத்வ-குணத்தை விசேஷமாய் குறைக்கச் செய்யும். ரஜஸ்-தமஸ்ஸுகளைக் குறைப்பவை, அவைகளைக் குறைப்பதுடன் ஸத்வ குணத்தை விசேஷமாய் வளர்க்கவும் செய்கின்றன. இந்த நியாயத்தை, ஸத்வத்தை வளர்த்து ரஜஸ்-தமஸ்ஸுகளைக் குறைக்க விரும்புபவர் மறக்காமல், மனம், வாக்கு, சரீரம் மூன்றின் அலுவல்களையும் ஆசரிக்க வேண்டும்.

இந்த சராசர பிரபஞ்சத்தின் சகல வஸ்துக்களும் பஞ்சமஹா பூதங்கள் மயமானவை. சகலமான கிரியைகளும் வாயு அக்கினி ஸோமங்களால் இயக்கப்படுபவை. வஸ்துக்கள்-கிரியைகள் இரண்டுமே ஸத்வ-ரஜஸ்-தமஸ் குணங்கள் கொண்டவை. பரமேசுவரனுடைய ஞானசக்தி–கிரியாசக்தி-இச்சாசக்தி இவைகள் பிரபஞ்சத்தில் உள்ளக் கிரியைகளிலும் வஸ்துக்களிலும் - வரிசையாக ஞானசக்தி ஸத்வகுண மயம், கிரியாசக்தி ரஜோகுணமயம், இச்சாசக்தி தமோகுணமயம் ஆகவும் பரிணமம் அடைந்து ஜகத்தைக் காப்பாற்றுகின்றன. உலகம் நன்றாய் தொடர்ந்து நடைபெறுவதற்கு ஸத்வம்–ரஜஸ்–தமஸ் மூன்று குணங்களும் அத்யாவசியமானவை. ஸத்வம் தரும் ஞானம் தெளிவு தூய்மைகள் சிலரிடம் அதிகமிருக்கவேண்டும். சௌர்யம் வீர்யம் கோபதாபங்கள் தரும் ரஜஸ்–தமஸ்களும் யுத்த வீரர்களிடம் அவசியம் அதிகம் இருக்கவேண்டும். குறைந்தால் சத்துருக்களை ஜெயிக்க முடியாது.

பகவான் கீதையில் 17–வது அத்தியாயத்தில் ஸத்வ-ரஜஸ்-தமஸ் குணங்களை வளர்க்கும் குறைக்கும் விஷயங்களை விஸ்தாரமாக உப தேசித்துள்ளார். அதன் கருத்துச் சுருக்கம் :–

மனிதர்களுடைய மனதின் சிரத்தை - ஈடுபாடு பிரவிருத்திகளில், சில ஸத்வம் நிறைந்த ஸாத்விகங்களாயும், ரஜஸ் நிறைந்த ராஜஸங் ளாகவும், தமஸ் நிறைந்த தாமஸங்களாயும் இருக்கின்றன. இப்படி இருப்பது இயல்பு - மனிதரின் சுபாவம். மனதின் சிரத்தை ஈடுபாடு

எந்த பிரவிருத்திகளில் எந்த குணம் அதிகமிருக்கின்றனவோ, அவைகள் குணங்களுக்குரியவாறு அந்த மனிதரை ஸாத்விகர்களாகவும், ராஜஸர்களாகவும் தாமஸர்களாகவும் செய்துவிடுகின்றன. இவ்விதம் ஆனவர்கள், அதே மயமாகி மேலும் அதே நிஷ்டை (निष्ठा) சிரத்தை ஈடுபாடுகளில்தான் அதிகம் செயல்புரிவது இயல்பு. ஆகவே, ஸாத்விக மனிதர்கள், ராஜஸர்கள், தாமஸர்கள் இவர் இவர்கள் என்பதை அவரவர்களுடைய சிரத்தைகள் ஈடுபாடுகள் பிரவிருத்திகளே நன்கு விளக்கும்.

பரமேசுவரன் மூன்றுவிதமான குணம் உடையவர்களையும் அநுக்கிரஹம் செய்வதிற்காக, ஸாத்விகமான தேவஸ்ரூபியாயும், ராஜஸமான யக்ஷ ராக்ஷஸஸ்ரூபியாகவும், தாமஸமான பூத பிரேதகண ஸ்வரூபியாயும் விளங்குகிறார்.

பரமசிவன் – விஷ்ணு – அம்பிகை – கணபதி – ஸூர்யன் – ஸுப்பிரமணியர் இவர்கள் ஸாத்விக தேவர்கள். இவர்களை தியானாதிகளினால் வழிபடுபவர்கள் ஸாத்விக மனிதர்கள், ஸாத்விக தேவர்களைப் பூஜித்தல் ஸத்வகுணத்தை வளர்க்கும். இதிலேயே சிரத்தை நிஷ்டைகளையும் மேன்மேல் அதிகமாக்கும். ஸத்வ குணத்திற்கு விபரீதமான ரஜஸ்–தமஸ் குணங்களை மிகவும் குறைத்துவிடும்.

யக்ஷர் ராக்ஷஸர்களைப் பூஜை செய்கின்றவர் ராஜஸ-மனிதர்கள். இவர்களுடைய பூஜை ரஜோகுணத்தை மிகுதியாக்கும். ரஜஸ்ஸுக்கு அதிக விபரீதமான ஸத்வ குணத்தையும், சிறிது விபரீதமான தமஸ்ஸையும் க்ஷீணிக்கச் செய்யும். ரஜஸ்ஸை வளர்க்கும் பிரவிருத்திகளிலேயே அதிக ஆவலை உண்டாக்கும்.

தாமஸர்களான பூதபிசாச கணங்களை சிரத்தையுடன் வழிபடுவார்கள் தாமஸ நரர்கள். இந்த வழிபாடு தமோகுணத்தையே மேலும் அதிகமாக்கும். தமஸ்ஸுக்கு நேர் விரோதமான ஸத்வ குணத்தை அழிக்கும். விபரீதமான ரஜஸையும் மந்தமாக்கிவிடும். தமஸ்ஸை வளர்க்கும் கார்யங்களிலேயே மேலும் ஈடுபடுத்தும்.

இந்த தத்துவங்கள் எல்லாம் சாஸ்திர உபதேசப்படி உண்மையாக விளங்கினபோதிலும், ஆயிரமாயிரம் மனிதராசியில், யாரோ எங்கோ ஒருவன்தான் ஸாத்விகர்களான சிவாதி தேவர்களுடைய வழிபாட்டில் ஈடுபடுகிறான். அநேகமாக அதிகமாக மனிதர்கள் ரஜஸ் – தமஸ் குணங்களை வளர்க்கும் பூஜைகள் பிரவிருத்திகளிலேயே ஈடுபாடு சிரத்தை நிஷ்டைகள் உள்ளவராக இருக்கின்றனர். இவ்விதம் அதிகப்பட்டவரின் சுபாவம் சாஸ்திர தத்துவத்திற்கு மீறிப் போவதிற்கு முக்கியமான காரணம் மனிதனின் அவிவேகம்தான். பகுத்தறிவின்மையால், இந்த கிருத்தியத்தினால் எனக்கு கார்யசித்தியும் பேரும் புகழும் உண்டாகும் என்ற டம்பம் மனதில் உண்டாகிறது. சகல பொருளையும் வசமாக்க ஆக்கிரஹம் தரும் அஹங்காரம் ஏற்படுகிறது. இந்திரிய விஷயங்களில் ஆசை கொடுக்கும் காமம் வருகிறது. சிற்றின்பங்களைத்

தூண்டும் ராகம் வளர்கிறது. டம்பம், அஹங்காரம், காமராகங்கள் முதலியதிற்கு பலமாய் வசப்பட்டவர்களாய் விவேகமிழந்து சாஸ் திரங்களால் சரியென்று சொல்லப்படாத 'தவறு' என்று விலக்கப் பட்டுள்ள ராஜஸ-தாமஸமான பயங்கர தவத்தில் ஈடுபடுகின்றனர்.

சரீர தாதுக்கள், அங்கங்கள், இந்திரியங்கள் இவைகளைத் துன் புறுத்திக் கசக்கிப் பிழிந்துகொண்டு, சாஸ்திர நிஷித்தமான ராஜஸ-தாமஸங்களை வழிபடுதல் கொடுமையான அஸுரத்தன்மை என்று உணர்ந்து இந்தக் கெடுதியை விவேகத்தினுல் விலக்கவேண்டும். கெட்ட வழிகளையும் தெரிந்துகொள்ளவேண்டியது அவசியம் அவை களைத் தூர விலக்குவதற்காக.

தெய்வ வழிபாடு தவிர, யாகம், தவம், தானம், உணவு இவை களாலும், ஸத்வ-ரஜஸ்-தமஸ் குணங்களை வளர்த்துக்கொள்ளவும் குறைத்துக்கொள்ளவும் முடியும்.

யாகம் அபௌருஷயமான வேதத்தில், "சிலர் செய்யவேண்டும்" என்று ஈசுவரனுல் கட்டளையிடப்பட்டுள்ள ஒரு கர்ம. செய்யவேண்டிய முறையும் வேதத்தினுல் காட்டப்பட்டுள்ளது. வேதம் உபதேசித்துள்ள யாக கர்மத்தை - பிரதிப்பிரயோஜனம் எதையும் இச்சிக்காமலேயே, "யாகம் செய்தல், பரமேசுவரனுடைய உத்திரவு அதை நான் நிறை வேற்றவேண்டியது எனது கடமை" என்று ஒரே லக்ஷ்யத்துடன், விதிவழுவாமல் யாகம் செய்தல் ஸாத்விகம். மேலும் ஸத்வகுணத் தையே விருத்திசெய்யும். இவர்கள் ஸாத்விகர்களாக விளங்குவர்.

வேறு சிலர் யாகத்தை விதிமுறைப்படி செய்தாலும், ஸ்வர்க்கம் நிலம் பொருள் போன்ற இம்மை மறுமை இன்பங்களை இச்சித்து, அவைகளை அடையும் லக்ஷ்யமே முக்கியமாய் வைத்து யாகங்களை செய்வர். மற்றும் சிலர் நான் யாகம் செய்தவன் என்று பட்டம்பெற ஆடம்பரத்துடன் செய்வர். யாகம் செய்தல் வேத விதியாயினும் அதைக் குறிப்பிட்ட பயனை விரும்பியோ அல்லது டாம்பீகப் பட்டப் பெயருக்காகவோ ராஜஸம். இது ரஜோகுணத்தையே வளர்ப்பது அன்றி ஸத்வத்தைக் குறைக்கும்.

யாகத்தையே அதன் விதிப்படி செய்யாமல், விதிகளை அலக்ஷ்யம் செய்து, சிரத்தை-பக்தி-பாப பயம் இன்றி யாகத்திற்காக பொருள், திரட்டி அதை தானம் செய்யாமல் தானே எடுத்துக்கொண்டு, மந்திரஹீனமாய், பெயரளவிற்கு யாகம் யெய்வது தாமஸம். இது தமோகுணத்தை வளர்த்து, தாமஸராக ஆக்கி, ஸத்வகுணத்தை அழிக்கவும் செய்யும்.

தவம் செய்வதிற்கு சாதனங்கள் மூன்று - சரீரம், வாக்கு, மனம். சரீரத்தினுல் செய்யக்கூடிய தவம் - தேவர்கள், த்விஜர்கள், வித்யை போதிக்கும் ஆசார்யர்கள், பெற்ருேர்கள், படித்த அறிவாளிகள் இவர்களை பக்திவினயத்துடன் வழிபடுதல், சரீரத்தை அழுக்கு இன்றி

பரிசுத்தமாய் வைத்துக்கொள்ளுதல், ப்ரும்ஹசர்யம் அல்லது தர்ம விதிப்படி ஸம்போகம், எந்த சிறு ஜந்துவைக்கூட ஹிம்ஸை செய்யாமை இவை சரீர—தவம்.

வாக்கு செய்யும் தவம் – எவருக்கும் எவ்வித வெறுப்பு அல்லது வருத்தம் தராத பேச்சு, ஸத்தியமாயும், கேட்ப்போருக்கு ஹிதமாயும் பிரியத்துடனும் பேசுவது. விதிப்படி வேதத்தை அப்யஸித்தல், கற்ற வித்யையை மறக்காமல் விடாமல் மேற்கொண்டு வாசித்தல் - இவை பேச்சு மூலமான தவம். குறிப்பு :- ஸத்தியமோ, அன்போ, ஹிதமோ, வருத்தம் தராமையோ இந்த குணங்களில் ஏதாவது ஒன்று குறைந்தாலும் அந்தப் பேச்சு தவம் ஆகாது. கேவலம் கேள்ப்போருக்கு ஏதோ ஒரு நம்பிக்கை உண்டுபண்ணுவதிற்காக சொல்லும் வார்த்தையும் வாக்கு தவத்திற்கு புறம்பே.

மானஸிகமான தவம் – மனதின் பூர்ண சாந்தி, மனதில் பரிசுத்தி தரும் தெளிவு, உள் இன்பமளிக்கும் குளுமை, அதன் இஷ்டப்படி போகவிடாமல் மனதை அடக்குதல், தன்னடக்கம், உலக வியவகாரங்களில் கபடம் அற்று பழகுதல் - இவை மனதினால் செய்யும் தவம்.

சரீரம்-வாய்-மனம் இவைகளுடைய தவங்களைச் செய்வதிலும் மூன்று பிரிவுகள் இருக்கின்றன. நிஷ்கபடமான பூர்ணமான சிரத்தையுடன் ஈடுபட்டு எவ்விதமான பலனையும் சிறிதும் இச்சிக்காமல் இடைவிடாது செய்யப்படும் தவங்கள் ஸாத்விகமானவை. இவன் தபஸ்வீ, ஸாது, பூஜைக்குரியவன், உபசரிக்கத்தக்கவன் என்று பார்ப்பவர்கள் பிறர் இவனைப் பற்றி நினைக்கும்படி, பகுமானத்தைக் கருதி, தூண்டும்படியாக ஆரம்பரமாக தவம் செய்தல் அல்லது நிச்சயமான புத்தியின்றி, விட்டுவிட்டு பிறர் பார்க்கும்பொழுதுமட்டும் செய்தல் – ராஜஸமான தவங்கள்.

தாமஸதவங்கள் – பகுத்தறிவின்றி, ஒருவித கட்டுப்பாடும் இன்றி, மூர்க்கத்தனமாய், தனது சரீரம், வாய், மனது இந்திரியங்களைப் பீடித்துக்கொண்டு செய்யும் தவங்களும், பிறரை ஹிம்ஸித்து அல்லது அழிக்கும் லக்ஷ்யத்துடன் செய்யும் தவங்களும் தாமஸங்கள். குறிப்பு – சரீரம் – வாக்கு – மனதுகளினால் செய்யப்படும் தவங்கள், ஸாத்விகமாய் செய்தால் தைவத்தை வளர்த்து, ரஜஸ்-தமஸ்ஸுகளைப் போக்கி ஸாத்விகத்திலேயே மேலும் ஈடுபடச் செய்யும். ராஜஸ—தாதஸமாகச் செய்தால், ரஜஸ்—தமஸ்களை வளர்த்து, ஸத்வகுணத்தை ஒழிப்பதுடன், செய்பவரை மேலும் ரஜஸ்—தமஸ் வழிகளிலேயே செலுத்தும். தவம் என்பது மிகவும் கடினமான விரதம். சீக்கிரம் பயனை அளிக்கக்கூடியது. தவத்தை ராஜஸ—தாமஸ வழியில் செய்வதிற்கும் ஸாத்விக வழியில் செய்வதிற்கும் சிரமம் சமானம். ராஜஸ—தாமஸ தவங்கள் தீமை தருவன. ஸாத்விக தபஸ் நன்மையளிப்பது. ஆதலால் ஸாத்விக தவத்தை முடிந்தவரை அநுஷ்டிக்க முயற்சி செய்வதுதான் உத்தமம்.

[தானம் – ஆஹார விஷயங்கள் தொடரும்]

புலால் அவசியமா ?

சுவாமிநாத காசிநாதன், M.A., M.Sc., F.Z.S. (Cal)
உயிரியல் பிரிவு, ஜிப்மர் மருத்துவக் கல்லூரி, புதுச்சேரி.

நல்வினையைச் செய்வதே அறம் என்று எல்லா நூல்களும் கூறுகின்றன. இதனைச் செய்வதற்கு அடிப்படைக் காரணம் "எண்ணம்" என்கிறார் வள்ளுவர். எண்ணம் தூய்மையாக இருந்தால் சொல்லும் தூய்மையாக இருக்கும் என்பதையே,

"மனத்துக்கண் மாசிலன் ஆதல் அனைத்தும் அறன்" என்றார். புலால் உண்பதைப் பழக்கமாகக் கொண்டதால் பிற உயிர்களிடத்தில் இரக்கமின்மை, அவற்றை வேட்டையாடுதல் போன்ற குணங்கள் ஏற்படுகின்றன. மேலை நாடுகளில் இதனைக் குற்றமாகக் கொள்ளாததால் இலக்கியங்களில் புலால் மறுத்தலைப் பற்றிக் கூறப்படவில்லை. ஆனால் நம் தமிழ் அறநூலாசிரியர்கள் இதனை ஒரு அறமாகக் கருதினார்கள்.

புலாலை உண்பது தீய குணங்களில் ஒன்றாகும் என்று பெரியோர்கள் கூறுகிறார்கள். புலால் உண்பவரின் வயிறு விலங்குகளுக்கும், பறவைகளுக்கும் இடுகாடாகும். முற்பிறப்பில் நண்டின் ஊனைத் தின்றவன், பிற்பிறப்பில் தொழுநோய் பெற்றான் என்று நாலடி ஆசிரியர் கூறுகிறார். உயிரும், உள்ளமும், உணர்வுமுடைய விலங்கினை புசிப்போர், கடவுளால் தண்டிக்கப்படுவர் என்று ஒரு நூலாசிரியர் கூறுகிறார். ஊனைத் தின்றவனின் மனம் அருளை நோக்காது; தீங்கையே நினைக்கும்; மனம் வளர்ச்சியடையாது. இதனையே வள்ளுவர்

"தன்னூன் பெருக்கற்குத் தான் பிறிது ஊனுண்பான்
எங்ஙனம் ஆளும் அருள்" — என்கிறார்.

பிற உயிரின் மாமிசத்தைத் தின்று தன் உடலை வளர்க்கும் மனிதனிடம் எப்படி அன்பை எதிர்பார்க்கமுடியும்?

புலால் உண்ணாதவனை எல்லா உயிர்களும் கைகுவித்து வணங்கும் என்கிறார் வள்ளுவப் பெருந்தகையார்.

"கொல்லான் புலாலை மறுத்தானைக் கைகூப்பி
எல்லா உயிரும் தொழும்"

அவனைத் துன்பங்கள் ஒருநாளும் அணுகாது. இல்லறத்தில் இருந்து கொண்டே துறவற நெறியினின்று தவம் செய்பவருக்கு ஒப்பாவான் என்றும், தேவர்களுக்கும் மேலானவனென்றும், அவனுக்கு மறுபிறவி இல்லை என்றும் இப்படி பலவாறு போற்றப்படுவான். பெரிய யாகாதி கர்மங்களைச் செய்து அடையும் பயனைவிட, ஊனுண்ணுமல் ஏற்படும் பயன் பெரிது என்கிருர்.

பலர் ஊனில் புரதச்சத்து உள்ளது என்றும், அதனை உண்டமையால் ஆயுள் வளரும் என்றும் கூறுகிருர்கள். ஊன் திணல் பொருளற்றது. ஊனுண்ணுவதால் ஆரோக்கியமாகவும், திடகாத்திரமாகவும் நீண்டநாள் வாழலாமென்று நினைப்பதும் சரியல்ல ஊனில் 75 சதவிகிதம் தண்ணீர்தான். புலாலிலிருந்துதான் நமக்கு சக்தி வருகிறது என்று நினைக்கத் தேவையில்லை. நமக்குத் தேவையான சக்தி மாவுப் பொருள், கொழுப்பு முதலிய பார்த்தங்களிலிருந்து கிடைக்கிறது. மரக்கறி உணவை உண்டு, பல வீரர்கள் விளையாட்டுப் போட்டிகளில் பங்குகொண்டு வெற்றிபெற்றிருக்கிருர்கள். அவர்களுக்குத் தேவையான சக்தியை இந்த மரக்கறி உணவு அளித்திருக்கிறது. ஐரிஷ் மக்கள் உருளைக்கிழங்கு, பால் முதலிய உணவுப்பொருட்களைச் சாப்பிட்டே திடகாத்திரமாவும், ஆரோக்கியமாகவும் வாழ்கிருர்கள் என்பது தெரியவருகிறது. "டோவே" என்ற பெண்மணி 1938-ஆம் ஆண்டில் தன்வீட்டு வேலைகளை முடித்த பிறகு 29,604 மைல்கள் சைக்கிளில் சென்று தன் காரியங்களைக் கவனித்திருக்கிருள். அப்பெண்மணி மரக்கறி உணவையே சாப்பிட்டு வந்தாள். ஆகையால் புலால் உணவுதான் ஆரோக்கியம் தருவது என்று எண்ணுவது தவறு. பழவகைகள், பச்சைக் கறிகாய்கள், மாவுப்பொருள், கொழுப்பு பதார்த்தங்கள் முதலியவைகளைச் சாப்பிட்டே ஆரோக்கியமாக வாழ்க்கை நடத்த முடியும். இதனை வலியுறுத்த ஒரு சரித்திர நிகழ்ச்சியைப் பார்ப்போம்.

உலக மகாயுத்தத்தின் பொழுது ஒரு கப்பலில் ஜெர்மானிய வீரர்கள் சென்றுகொண்டிருந்தார்கள் அந்தக் கப்பலின் பணியாளர்களுக்குத் திடீரென்று பாரிச வாயு ஏற்பட்டது. அவர்களுக்கு நல்ல இறைச்சி அளிக்கப்பட்ட போதும், அந்த வியாதி குணமாகவில்லை. அந்தக் கப்பலிலுள்ள மருத்துவருக்கு இதன் காரணம் புரியவில்லை. பிறகு அமெரிக்காவிலிருந்து டாக்டர்கள் கப்பலுக்கு தருவிக்கப்பட்டார்கள். அவர்களும் சோதனை செய்து இந்த வியாதியின் காரணம் தெரியாமல் திகைப்படைந்தார்கள். ஆனல் அந்தக் கப்பலில் கள்ளத்தனமாக ஏறியிருந்த ஒரு இயற்கை வைத்தியன் இந்த வியாதியின் காரணத்தைக் கூறினுன். அவன் சொற்படி எல்லோருக்கும் புதுப் பழங்களும், பழரஸங்களும், பச்சைக் கறிகாய்களும் வழங்கப்பட்டன. சில நாட்களில் எல்லோரும் சுகமடைந்தனர். ஆகையால் பச்சைக்

கறிகாய், பழங்களை தினமும் ஒருவன் சிறிதளவு உண்டால் அதுவே அவனுக்கு ஆரோக்கிய வாழ்வைத் தருகிறது.

மேலும் மிருகங்களில் பெரிய உருவத்தையுடைய யானை சாக பக்ஷிணிதானே! அதனால்தான் "உண்ணாமை உள்ளது உயிர் நிலை" என்று வள்ளுவர் கூறுகிறார். ஊனைப் "பிறிதோர் உயிரின் புண்" (Unclean ulcer of a body) என்றும், உயிரற்ற பிணம் என்றும் கூறுகிறார்.

கொல்லுவதுதான் பாவம்; கொன்றதை உண்பது பாபமில்லை என்று புத்தசமயக் கொள்கை என்று சிலர் கூறுவர். அது சரியல்ல.

இப்படிப் பல நூலாசிரியர்களும், சமயப் பேரறிஞர்களும் புலால் உண்ணுதலை கண்டித்துள்ளார்கள்.

"உயிர்களை ஓம்புமின், ஊன் விழைந்து உண்ணற்க
ஊனுண் துறமின், உயிர்க்கொலை நீங்குமின்."

எண்ணெய்கள்

தாவர வர்க்கத்தில் இலை முதலிய அங்கங்கள் எல்லாவற்றிலும் விதைகளே அதிக முக்கியமானவை. அந்தந்த இனங்களை உற்பத்தி செய்யத் தேவையான ஸாராம்சங்கள் பூராவும் விதைகளில்தான் சூக்ஷ்மமாக சேர்ந்து இருக்கின்றன. பொதுவாக விதைகள் அனைவற்றிலும் எண்ணெய்ப் பசை இயற்கையாய் இருக்கிறது. சில விதைகளில் எண்ணெய் அதிகம். சிலதுகளில் அல்பம். துளியும் எண்ணெய் பசையே இல்லாத பீஜம் இல்லை. மனிதரின் சரீரப் பாதுகாப்பில் எண்ணெய் ஒரு இன்றியமையாத முக்கியப் பொருள். ஈசுவரன் தாவர வர்க்கங்கள் மூலம் எண்ணெய் நிறைந்த அநேக வித விதைகளை சிருஷ்டித்து அருளியுள்ளான்.

நல்லெண்ணெய்

எண்ணெய் நிரம்பிய வித்துக்களுக்குள் எள் மிக மிகச் சிறந்தது. மற்ற விதைகளைக் காட்டிலும் எள்ளில் எண்ணெய் அளவில் அதிகம் என்பதினுல் மட்டும் எள் சிறப்புற்றது என்றல்ல. எள்ளின் எண்ணெய்தான் மற்ற எல்லா எண்ணெய்களைவிட, குணங்கள் நிறைந்தது என்ற காரணத்தினுல்தான் எள்ளுக்குப் பெருமை அதிகம். எள்ளின் எண்ணெய் குணத்தில் சிறந்தது என்பதை நல்லெண்ணெய் என்ற அதன் பெயரே எடுத்துக்காட்டுகிறது.

தனியான 'நெய்' பதத்திற்கு வெண்ணெய் உருக்கி எடுத்த வஸ்து, அதாவது 'ghee' என்றுதான் பிரசித்தமான பொருள். ஆயினும் 'கொழுப்பு' (Fat) என்ற பொருளிலும் நெய்யை நிகண்டு படிக்கிறது. ஆகவே, ''எள் + நெய் = எண்ணெய்'' வார்த்தைக்கு 'எள் விதையின் கொழுப்பு' என்று பொருள் சொல்லிவிடலாம் ஆனுல் வழக்கத்தில் இந்தப் பொருளில் பிரயோகம் கிடையாது. 'எண்ணெய்' பொதுவாக தாவரங்களின் வித்திலிருந்து கிடைக்கும் தைலத்தை மட்டுமே குறிக்கும். பிராணிகளுடைய பாலிலிருந்து கிடைக்கும் கொழுப்பையே 'நெய்' பதம் கருதுகிறது. பிராணிகளுடைய மாமிச தாதுக்களில் இருக்கும் கொழுப்புக்குத் தனிப் பெயர் ''வஸா'' என்று. எலும்பினுள்ளிருக்கும் கொழுப்பு 'மஜ்ஜா' எனப்படுகிறது. இவ்விதம் தனித் தனிப் பெயரினுலேயே இந்த இடத்திலிருந்து கிடைத்த கொழுப்பு இது என்று பிரித்துக் காட்டுகிறது தமிழ் மொழி.

தேங்காயெண்ணெய், ஆமணக்கெண்ணெய் முதலிய சொற்களுக்குப் பின் 'எண்ணெய்' பதம் சேர்த்தே பேசப்படுவதால், எள்ளின்

நெய் - எண்ணெய் என்று பதங்களைப் பிரித்துப் பொருள் கூறுவதைப் பார்க்கிலும், தாவர வித்திலிருந்து கிடைப்பதற்குப் பொதுப்படையான பெயர் எண்ணெய் என்று நிச்சயித்து, தேங்காய் - ஆமணக்கு போல, விதையின் பெயரைச் சேர்க்காமல், ' நல்ல ' என்ற அடையைச் சேர்த்துள்ளதானது எண்ணெய் வகைகளுக்குள் இது நல்லது, குணங்களில் சிறந்தது என்று அதிக சுவாரஸ்யமாய் நிரூபிக்கின்றது.

நல்லெண்ணெய் அநேகவிதங்களில் உபயோகமாகிறது. தேவதைகளுடைய விக்கிரகங்களுக்கு சாத்துதல், தீபம் இடுதல் முதலிய தெய்வீக கார்யங்களில் வேறு எண்ணெய் உபயோகிப்பதில்லை. நல்லெண்ணெய்தான் தேவதா பிரீதிக்கு எடுக்கப்படுகிறது. மனிதர்களுடைய ஆஹாரம், ஔஷதம், மேல்பூச்சு முதலியதில் நல்லெண்ணெய் இன்றியமையாதது.

ஆஹாரமாய் அருந்துவதில் குணங்கள் – சுவையில் இனிப்பு மேலாகவும் கசப்பு துவர்ப்பு குறைவாகவும் உள்ளது. குடலில் ஜீர்ணமான பின்பு, பாகத்தில் இனிப்பு சுவையே உடலில் ஜீர்ணம் செய்யும் உதரத்தின் அக்கினி, தாதுக்களின் அக்கினி எல்லாவற்றையும் சீர் செய்யும். செய்கையில் உஷ்ணவீர்யம், இயற்கை ஸந்தாபத்தைக் கார்க்கும். குரு–சுயம் எளிதில் ஜீர்ணமாகாது. ஆனால் வியவாயி – குடலில் பாகம் ஆவதற்கு முன்பே தாதுக்களில் முற்றிலும் சீக்கிரம் பரவும் சக்தி உள்ளது. அங்கங்களுக்கு உறுதி, பலம், நல்ல வர்ணம், பெருமன், தெளிவு, உணவில் திருப்தி, குடல்களில் நெய்ப்பு, வெளி–உள் மலங்களை வெளிப்படுத்துதல், போகசக்தி இவைகளைச் செய்யும்.

வெளி அப்யங்கத்தினால் – மூளைக்கு–புத்தி மேதை, தோலுக்கு–மிருது, வழவழப்பு, பளபளப்பு, தசைகளுக்கு உறுதி, கண்களுக்கு தெளிவு, விசேஷ பலம் முதலிய உண்டாகும். ஜரையை–மூப்பை மிகவும் ஒத்திப்போடும்.

மருந்து குணங்கள் – குடல் பூச்சிகளையும் அழுக்கிலிருந்து வெளித்தோலில் ஒட்டிய அணுப்பூச்சிகளையும் அப்புறப்படுத்தும். அப்யங்கத்தினால் சிதபித்தம் என்ற தோல் நோயைத் தடுக்கும். தலைவலி, காதுவலி, யோனிவலிகளைத் தீர்க்கும். கருக்குழியை சுத்தப்படுத்தி மாதவிடாய் ஒழுக்கத்தைச் சீர்செய்யும். சுவேதப்பிரதரம் என்ற வெள்ளை ஒழுக்கைப் போக்கும். பலவித வெட்டு விரணங்கள், சிதைவுகள், எலும்பு முறிவுகள், தடியடிகள், மிருகக்கடிப் புண்கள் முதலியவைகளில் வேதனையை சமனம் செய்து, முறைப்படி ஆற்றிவிடும்.

மேலும் - பகுமூத்திரம் என்ற நீரழிவு நோயில் மூத்திரம் அதிகம் போவதைக் குறைக்கும். கேசம் உதிருவதைத் தடுத்து, வளர்த்து

நன்றாக்கும். சிகித்ஸையில் பொதுவாய், விசேஷமாய் வாயு சம்பந்தமான ஸகலரோகங்களிலும், அன்னபாஞதிகளைச் சமைத்தல், பஸ்தி அப்யங்கம், அபிஷேகம், தாரைகள் மூலம் நல்லெண்ணெய் அபார குணங்கள் தருகிறது.

ஸுகமாய் நல்ல நித்திரை கொடுத்து, உடனே களைப்பு சிரமத்தைப் போக்கும். வாயு தோஷத்தை பான – அப்யங்களினுல் நல்லெண்ணெய் தனியே சமனம் செய்யும். மருந்து சேர்த்துக் காய்ச்சப்பட்டால் பித்தத்தையும், கபத்தையும் சீர்செய்யும். நல்லெண்ணெயில் உஷ்ண வீர்யம், வேகனம் என்ற குணங்கள் உள்ளதால், மற்ற கொழுப்புகளில் போல, இதில் உடலில் கபம்-கொழுப்பை அதிகமாக்கும் துர்க்குணம் கிடையாது. அதிகமான கொழுப்பை தாதுக்களிலிருந்து இழுத்து வெளிப்படுத்தவே செய்கிறது. நீடித்த ஜீர்ணஜ்வரம் காங்கைகளை அப்யங்கத்தினுல் அகற்றும். சிறு குறைகள் அல்லது துர்க்குணங்கள் – பித்தம் மேலிட்ட பிரகிருதிகள், ரக்தபித்தம் முதலிய கடுமையாக பித்த கோபங்கொண்ட தருணம், சில குறிப்பிட்ட தோல் வியாதிகளில் கபகாஸம், தமக சுவாஸம் (Asthma) பீனஸம், வாயுதாது மிகவும் க்ஷீணித்துள்ள சமயம் வரும் - (Low Blood Pressure) தலைசுற்றல் கிறுகிறுப்புகளில் தனியாக நல்லெண்ணெயை அப்யங்கமாக உபயோகித்தால் நோய் அதிகமாகும் வமனவிரேசனம் (பேதி) மூலம் குடல் சுத்தி செய்துள்ள தினத்திலும், உண்ட உணவு ஜீரணமாகாத நிலையிலும் அப்யங்கம் தள்ளுபடி.

நெய் போலவே அதற்கு அடுத்தபடியாக எண்ணெய்களும் முக்கியமாய் நல்லெண்ணெய் அத்துடன் சேர்க்கப்படும் ஓஷதிகளுடைய வீர்யங்களை தன்னிடத்தில் வாங்கிக்கொள்ளும் சுபாவம் படைத்தது. ஆதலால்,

“ தைலம் ஸம்யோக ஸம்ஸ்காராத் ஸர்வரோகாபஹம் மதம் ”

“तैलं संयोग संस्कारात् सर्वरोगापहं मतम् ” என்று முடிக்கிருர்

சரகர். மருத்துவத்தில் உள் - வெளி உபயோகார்ஹமான தைல முறைகளில் நல்லெண்ணெயே மிகமிக அதிகம்.

ஸமஸ்தமான கிரியைகளையும் நடத்தி சரீரத்தை ஸம்ரக்ஷித்தல், நோய்க்கு உட்படுத்தல், அழித்தல் ஆகிய முக்கார்யங்களிலும் வாயுதான் மிகவும் தலைவனுய் இருப்பது. இந்த வாயுவை சீர்செய்யும் பொருள்களில் நல்லெண்ணெய்தான் தலை சிறந்தது. ஆதலால் மனித வாழ்க்கையில் நல்லெண்ணெய் இன்றியமையாத வஸ்து.

நவீன ஆராய்ச்சியாளர்களும் உணவுத் திட்டத்தில் மிருகக் கொழுப்பைப் (Animal fat) பார்க்கிலும், தாவர பீஜக் கொழுப்பு

(Vigitable fat) சரீரத்திற்கு நன்மை தரும். ரக்த நாளங்களில் கனத்தை, தடிப்பைச் செய்யாது என்று கூறுகின்றனர் இப்பொழுது.

குறிப்பு:— பல்லாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே நல்லெண்ணெயில் "லேகனம்" என்ற ஸூக்ஷ்ம-தாதுக்களில் உண்டாகும் அதிகப்பசை, தடிப்பு கனங்களை இழுத்து வெளிப்படுத்தும் விசேஷ குணம் உள்ளதை ஆயுர்வேத விஞ்ஞானிகள் கண்டு கூறியுள்ளனர்.

நமது தமிழ் தேசம், கர்னாடகம், ஆந்திர தேசங்களில் நல்லெண்ணெய்யின் நற்குணங்களை அறிந்து, தொன்றுதொட்டு உள்ளுக்கும் மேலுக்கும் நல்லெண்ணெயே விசேஷமாய் உபயோகிக்கப்பட்டு வருகிறது. கேரள தேசத்தில் தேங்காய் அதிகமாதலால் அதன் எண்ணெய் உள்ளுக்கு சாப்பிடவும், நல்லெண்ணெய் மேலுக்கும் உபயோகிக்கப்படுகிறது. வங்காளம், உத்திரப்பிரதேசம் முதலிய வடநாடுகளில் நல்லெண்ணெயின் மகத்துவம் அதிகம் தெரியவில்லை. கடுகு எண்ணெய்தான் உள்ளுக்கும் மேலுக்கும் பூராவாக உபயோகிக்கின்றனர்.

ஆமணக்கெண்ணெய்

சிற்றாமணக்கு பேராமணக்கு என இருவிதம் ஆமணக்கு விதை. இரண்டினுடைய எண்ணெய்களிலும் குணத்தில் பேதம் இல்லை. விதையிலிருந்து எண்ணெய் தயாரிப்பு இரண்டு விதம்—விதையை வேகவைத்து எடுத்தல், பச்சையாகவே யந்திரத்தினால் அரைத்து அமுக்கிப் பிழிந்து எடுத்தல். வேகவைத்து எடுத்ததை ஊற்றின எணணெய் என்பர். உள் உபயோகத்திற்கு விசேஷமாய் குழந்தைகளுக்கு ஊற்றின எண்ணெய் உத்தமம். நல்ல ருசியும் ஸுகந்தமும் உள்ளது விளக்கெண்ணெய் வெகுட்டும், ஒக்காளிக்கும், என்ற குறைகள் இதில் இராது. மேலும் விதையை வேகவைத்து எடுப்பதால், நோய்களை உண்டாக்கும் அழுக்கு ஜீவாணுக்கள் விதைகளில் அணுகவே முடியாததால் பரிசுத்தமானது. நமது நாட்டில் பழயகாலத்தில் வீடுதோறும் ஊற்றின விளக்கெண்ணெய் உள் உபயோகத்திற்கும், பச்சை விளக்கெண்ணெய் விளக்கு எரிப்பதற்கும் உபயோகிக்கப்படுவதால் தான் ஆமணக்கெண்ணெய்க்கு விளக்கெண்ணெய் என்ற பெயர் ஏற்பட்டது விளக்கெண்ணெய் விளக்கு கண்களைக் கெடுக்காது, குளிர்ச்சி என்று பிரசித்தம். இந்நாளில் ஆமணக்கெண்ணெய் விதையை வேகவைத்து எடுக்கும் வழக்கம் மறைந்துவிட்டது.

ஊற்றிய எண்ணெய்க்கும் பச்சை எண்ணெய்க்கும் சுவை மணம் மாறினும், குணத்தில் விசேஷ மாறுதல் இல்லை. சுவை இனிப்பு—ஊற்றிய எண்ணெயில் தெளிவாய் தெரியும். கசப்பு துவர்ப்பு சுவைகள் கொஞ்சமாய் கொண்டது. குடலில் பாகமான பின்பு இனிப்பும் உறப்பும் உண்டாகிறது. பிசுக்கு நிறைந்துள்ளதால் நெகிழும்

தன்மை கொண்டு, குடலிலும் ஆசயங்களிலும், தாதுக்களிலும் சீக்கிரமே ஊடுருவிச்சென்று, மலங்களை வெளிப்படுத்தும். பெருங்குடல் மலத்தை சுத்தப்படுத்தும் விசேஷ குணம் கொண்டது. ஜீர்ணம் சீக்கிரமாகக்கூடியதல்ல குருவானது. ஆனால் உஷ்ணவீர்யம் தீக்ஷ்ண குணமுள்ளதால் அக்கினிதீபன சக்தியை நன்றாகச் செய்யவல்லது. போகசக்தி, பலம், வர்ணம், புத்திமேதை ஆயுஸ்ஸுகளை அதிகமாக்கும். லேபனத்தினால் தோல்வரட்சியை, உள்ளங்கால் வெடிப்புகளைப் போக்குவதில் மிக உபகாரமானது.

நாள்பட்ட அஸ்திகாங்கை ஜ்வரம், விஷம ஜ்வரங்கள், மார்–நெஞ்சுவலி, இடுப்புவலி, குடல் குல்மவலி, யோனிவலி, ஆமவாதம், ரக்தவாதம், வாதரக்தம், அண்டவாயு வீக்கம் முதலிய கடும் நோய்களை உள் உபயோகத்தினாலும், பஸ்திப்பிரயோகத்தினாலும் ஆமணக்கெண்ணெய் தனியாகவே போக்கவல்லது. சுக்கில-சோணிதங்களை சுத்தம் செய்யும். பொதுவாக வாயுசம்பந்தமான எல்லா வியாதிகளையும் விசேஷமாய் ரூக்ஷமான வரள் வாயுவையும் சமனம் செய்வதில் மற்றதைக் காட்டிலும் சிறந்தது. பாதங்களில் எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்ளுவது கண்களுக்குக் குளிர்ச்சி என்று சொல்லுவது முற்றிலும் உண்மை என்பதை-உள்ளங்கால்களில் ஆமணக்கெண்ணெயை ராத்திரி தேய்த்துக்கொண்டு படுத்துக்கொண்டால், காலையில் எழுந்துகொண்டதும் புலனாகும். கண்ணுக்குள் இரு துளிகள் ஊற்றிக்கொண்டாலும், கண் மூடிமேல் தடவிக்கொண்டாலும் விழிகளின் அழுக்குகள் அகன்று தெளிவு ஏற்படும். புகை, தூசிகள், கரிகள் நிறைந்துள்ள தொழிற்சாலைகளில் இருப்பவருக்கு கண்ணுக்கு ஆமணக்கெண்ணெய் தடவிக் கொள்ளுவது மிகவும் அவசியம்.

பேதிக்கு – மூலிகைகள் பல இருப்பினும் ஆமணக்கெண்ணெய்க்கு நிகராகாது. எல்லா வயதிலும் எல்லா நிலைமையிலும் காலத்திலும் தனியாகவே உபயோகிக்கலாம். வியாதியில்லாத சொஸ்தராயிருப்பவரும் குடலை சுத்தம் செய்துகொள்ளுவதற்காக குறிப்பிட்ட காலங்களில் பேதிக்கு சாப்பிடுவது வியாதித் தடுப்புக் கார்யங்களில் மிகவும் அவசியம். ஒவ்வொருவித வியாதித் தடுப்பிற்காக ஒவ்வொருவித ஊசி குத்திக்கொள்ளுவதைவிட, குடலை சுத்தம் செய்துகொள்ளல் ஒரு காரியத்தினால் எல்லா வியாதிகளையும் தடுத்துக்கொள்ளுவது மிகவும் தரம். சொஸ்தர்கள் வியாதித் தடுப்பிற்காக பேதி சாப்பிடுவதற்கு, ஆமணக்கெண்ணெய்தான் உத்தமம். மலக்கழிவு மிருதுவாகவும், குடல் வேதனையின்றியும் செய்யும். நேர்வாளம்-சிவதை-ஜாலம் போல் தீக்ஷ்ண பேதியாகாது. பேதியான பிறகு குடலிலும் தாதுக்களிலும் குளுமை தோன்றும். குடலுக்கு மட்டுமல்ல, மூளைக்கும் தெளிவு செய்யும் விளக்கெண்ணெய்.

சுகபேதிக்கு ஆமணக்கெண்ணெயைப் பலவிதங்களில் உபயோகிக்கலாம். (1) ஒரு பங்கு எண்ணெய், 2 பங்கு காய்ச்சிய பசுவின்பால், 2 பங்கு சுக்கு வெந்நீர் கலந்து அதிகாலையில் வெறும் வயிறில் சாப்பிடலாம். (2) கடுக்காய், நெல்லிக்காய், தான்றிக்காய் - (திரிபலா) சுக்கு சேர்த்துக் காய்ச்சிய வெந்நீர். (3) சூரத்தாவாரை – சுக்கு, வெந்நீர் இவைகளும் சேர்க்கலாம் - அவரவர்களின் குடல்வாகை அனுஸரித்து. முதலாவதைப் பார்க்கிலும் இரண்டாவது, அதைப் பார்க்கிலும் மூன்றாவது மலக்கழிவை அதிகம் செய்யும். ஆமணக்கெண்ணெய்க்கு அசையாத குரூரகோஷ்டம்–கல்லுக்குடல் உள்ளவருக்கும்-நேர்வாளம் போன்ற தீக்ஷ்ண விரேசன மருந்தை தனியே உபயோகித்தால், பேதி நிச்சயமாய் நிரம்ப ஆனாலும், குடல் வரட்சியும், மூலக்கடுப்பும் பிறகு அதிகமாகும். இவரும் நேர்வாளம்–செவதைபோன்ற தீக்ஷ்ண விரேசன சரக்கை ஆமணக்கெண்ணெய் சேர்த்துக் காய்ச்சி உபயோகிப்பதே நன்று. பேதிக்குப் பிறகு தொந்திரவு தொடராது.

தமிழ்நாட்டில் சில வகுப்பினரில், குழந்தை பிறந்தது முதல் அதற்கு சில தினங்கள் பிரதி தினம், பிறகு ஒன்று விட்டு ஒருநாள் சில மாதங்கள் முடிய ஆமணக்கெண்ணெய் பாலாடி வழியப்போடும் வழக்கம் கிராமப்புரங்களில் இன்றைக்கும் இருக்கிறது. நகரங்களில் தனியே வசிக்கும் சிறு வயதுள்ள தாய்மார்களிடம் இந்த வழக்கம் அநேகமாய் இல்லை. ஆயுர்வேத கௌமாரபிருத்யம் – குழந்தை வளர்ப்பு சாஸ்திரம், இளங்குழந்தைகளுக்கு சாதாரணமாய் பேதிக்குக் கொடுப்பதே மிகவும் கெடுதல் என்று கூறுகிறது. மிகவும் அத்யாவசியம் இருந்தால் ஒழிய இளங்குழந்தைக்கு எவ்வித பேதியும் - மிருதுவான விளக்கெண்ணெயும் – பேதியாகும்படி கொடுத்தல் குடலைக் கெடுக்கிறது. யகிருத் ரோகம் (கட்டி முதலிய கல்லீரல் நோய்) உண்டாகிறது என்று அனுபவமும் நிரூபிக்கின்றது.

குழந்தைக்கு மலச்சிக்கல் ஆஹார தோஷத்தினால்தான். ஆஹாரத்தினாலேயே மலப்பிரவிருத்தி சீராய் ஏற்படச் செய்யவேண்டும். குடலில் வரட்சி மிகுதியாகி மலச்சிக்கல் இருப்பின், ஆமணக்கெண்ணெய் சுமார் 10-15 துளிகளில், ஒரு ஸ்பூன் தாய்ப்பால் சேர்த்து நன்றாய் மத்தித்துக் குழைத்து விழுதாக்கி நாக்கில் தடவவும். தேவையாயின் தினசரி கொடுக்கவும். குழந்தையின் குடல்வரட்சியைப் போக்கி, மலப்போக்கை சீர்செய்யும். சில வாரங்கள் உபயோகத்திற்குப் பிறகு எண்ணெய் இல்லாமலே தானாகவே மலசுத்தி சரியாய் ஏற்படும். அதிக அளவில் தினசரி எண்ணெய் கொடுக்கும் வழக்கம் எண்ணெய் இன்றி மலசுத்தியாகாது என்ற சிரமத்தையே விளைவிக்கும்.

குழந்தையின் குடல்வாகு மிகவும் குரூரமாய் இருந்து, தாய்ப்பாலும் எண்ணெயும் குழைத்துவைத்து நன்மை ஏற்படாவிடில்,

உபகாரம் தரும் முறை வருமாறு :– ஆமணக்கெண்ணெய் 4 அவுன்ஸில் வெந்தியம் 3 கிராம், உள்ளிப்பூண்டு 3 கிராம், சிறு வெங்காயம் 3 கிராம், சுக்கு 2 கிராம் இந்துப்பு 2 கிராம், மொத்தம் 13 கிராம் இவைகளை நன்ருய் சேர்த்து அரைத்துக் கலந்து, சிறிது புளித்த நீராரம் 4 அவுன்ஸ், கடுக்காய் கஷாயம் 4 அவுன்ஸ் சேர்த்து, தைல முறையில் காய்ச்சி வடிகட்டி பத்திரப்படுத்தவும். குழந்தையின் குடலில் வாயுவைக் கண்டித்து சுகமாய் பேதியாகும். மாஸம்-குடல்வாகுக்குத் தக்கவாறு 1–3 டீஸ்பூன் அளவு கொடுக்கலாம். அநுபானம் தாய்ப்பால் அல்லது பசுவின் பால்

கருத்துகள் மாறுகின்றன

வெள்ளெலிகளில் சோதனை

அனுபவம் பல புதிய கருத்துகளைத் தோற்றுவிக்கின்றது. மூட நம்பிக்கையால் ஏற்பட்டவை என சில பழைய நடைமுறைகளை ஒதுக்கிப் புதிய நடைமுறைகளை வகுக்கச் செய்யும் ஆராய்ச்சிகளே, சில சமயம் நாம் ஒதுக்கவிருந்த நடைமுறைகளைச் சிறந்தவை என நமக்குக் காட்டிவிடுவதுண்டு. கட்ட குட்டயாம் ப்ரபாதம் என்று ஒரு பழமொழி. ஒருவன் ஒரு சுங்கச் சாவடியைத் தவிர்க்க இரவு முழுவதும் மாற்று வழிகளிலே வண்டியைச் செலுத்தி விடியற்காலையில் அதே சுங்கச் சாவடியில் வந்து நுழைந்தானும் இரவு அலைச்சல் வீண் என்பதல்ல இதன் முடிவு அனுபவத்தின் முடிவே நிலைத்தது. நவீன ஆராய்ச்சி கேந்திரங்களில் வெள்ளெலி போன்ற பிராணிகளில் மனிதனுக்கு ஏற்படக்கூடிய அதே நோய் நிலையைச் செயற்கையில் ஏற்படுத்தி, அதற்கான தடுப்பு நிவிருத்தி முறைகளைக் கண்டுபிடிப்பது வழக்கம். ஆனால் மனிதனுக்குள்ள மனம் என்ற பகுதி உடற்பகுதியையும் ஆட்டிப் படைக்கும் சக்தி பெற்றுள்ளமையால் பிராணிகளிடையே செய்த இந்த ஆய்வுமட்டும முழு முடிவாக அமையாததைக் கண்ட விஞ்ஞானிகள், நல்ல ஆரோக்கியமுள்ள – பரிசோதனைக்குட்பட விரும்பிய மனிதர்களிடையே சோதனைகளைச் செய்ய முற்பட்டனர். வெள்ளெலிகளின் இடத்தில் மனிதர் – மனம் படைத்தவர் இருப்பதால், இந்த ஆய்வின் முடிவு திருப்தி அளிப்பதாக இருக்கும் என எதிர்பார்த்தனர். ஆனால், சமீபத்தில் டெல்லியில் All India Institute of Medical Scienceல் நடந்த ஆராய்ச்சி அரங்கில் கலந்துகொணடவர்கள் தெரிவித்த கருத்துகளைப் பார்க்கும்போது சோதனைக்குட்பட விரும்பும் நோயற்ற மனிதர்களிடம் செய்யும் சோதனைகள் கூட பூர்ணமாக வழிகாட்டவில்லை என்பதை ஒத்துக்கொண்டதாக ஆகிறது.

ஒருவன் நோயாளியாகும்போது ஏற்படக்கூடிய சூழ்நிலையையும் உடல் மன நிலையையும் செயற்கையாக அமைத்துச் சோதனை செய்வது இயலாத காரியம். சோதனைக்குட்பட விரும்பும் மனிதனுக்கும் (Healthy volunteer) நோயாளிக்கும் உள்ள உடல்–மனநிலை ஒரே தரத்தில் அமையாது. ஒருவர் ஆரோக்கியமுள்ளவர், மற்றவர் நோயாளி. இதுவே பெருத்த வேறுபாடு.

நோயாளியையே சோதனைக்களமாக ஆக்கி ஆராய்வதென்பது யுத்தகாலத்தில் ஆயுதப் பயிற்சிக்கொப்பாகும். ஆனல் இன்று நோயாளியைப் பரிசோதனை செய்வதைவிட நோயைப் பரிசோதிப்பதில்,

அதிக நிவிரம் காட்டுகிறுர்கள். நோயை லாபரேடாரிகளில் ஆராய முடியும். நோயாளியை அப்படியே அவனிருக்குமிடத்தில்தான் ஆராய முடியும். ஆதௌ ரோகிணமேவ பரீக்ஷேத – தத்ா சச்வத் அபியோகம் கச்சேத் என்பது ஆயுர்வேத ஸூத்ரம் இன்று லாபரேடாரி சோதனை களில் காட்டப்பெறும் திவிரம் நோயாளியைப் பூர்ணமாக ஆராய் வதில் (Clinical research) செலுத்தப்பெறுவதை விரைவில் எதிர்பார்க்க முடியும். இதில் வைத்யனுக்கு அதிகப் பழக்கமும் அனுபவமும் தேவை. அல்லது நல்ல அனுபவசாலியான வைத்யனுடன் தொழில் பழகும் வாய்ப்பு தேவை. இந்த அனுபவத்தைப் பின்பலமாகக் கொண்ட வைத்யன் நோயாளியையே ஆராய்ச்சிக்களமாக ஆக்கிக்கொள்ளும் போது யுத்தகாலத்தில் ஆயுதப் பயிற்சிபோலாகாமல், பல யுத்தங் களில் தேர்ந்த வீரன் புதுச் சூழ்நிலையில் புது யுத்தகளத்தில் புகுவது போலத் தைரியத்துடன் வெற்றி எதிர்பார்வையுடன் நுழையமுடியும். அப்போது லாபரேடாரிகளுக்கு இன்றுள்ள முக்கியத்துவம் குறைந்து வைத்தியனின் அனுபவ யுக்திகளுக்கு முக்கியத்துவம் அதிகமாகும். இதுவே ஆயுர்வேதம் வைத்தியனுக்கு அமைத்துக் கொடுத்துள்ள தனி லக்ஷணம்.

நீரிழிவு நோயில் ரத்தத்தில் சர்க்கரை :

நீரிழிவு நோயில் சில நிலைகளில் ரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரையின் அளவை சோதிப்பது உண்டு. இன்று அதுவும் சிகித்ஸையையோ பத்தியத்தையோ நிர்ணயிக்க அத்தனை தேவை இல்லை என்று கருத்து வலுப்பட்டு வருகிறது. லண்டனிலிருந்து வெளியாகும் Journal of the Royal College of Physicians of London பத்திரிகையில் J. W. Todd என்ற நிபுணர் குறிப்பிட்டிருப்பது கவனத்திற்கு உரியது.

" The most obvions disorder of the diabetic is his impaired ability to metabolize glucose which is consquently poured out in his urine. The aim of treatment is to mininise this glucose loss. The means of assessing the loss is urine testing, not blood sugar estimation "

நீரிழிவு நோயாளிக்கு அவர் கூறும் அறிவுரையும் கவனத்திற்கு உரியது.

" The right policy is to encourage from the start the idea that diabetics should learn to look after themselves; they have their malady for life and if they don't look after themselves, no one else will, because no one else can "

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi, and Published by Dr. T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-620002.
Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada.